SECOND EDITION

FIRST AID

FOR FOREIGN EMPLOYMENT

විදේශ රැකියා සඳහා ප්‍රථමාධාර

- ශ්‍රී ලංකාවේ හෝ විදෙස් රටක ඕනෑම රැකියාවක් කරන අයෙකුට පරිශීලනය කළ හැකි ග්‍රන්ථයකි.
- සියලුම හදිසි අනතුරු සහ හදිසි රෝගී තත්ත්ව ආවරණය කර ඇත.
- රෝහල්ගත වනතුරු ඔබ කළයුතු සියලු දේ අඩංගුය.
- රූප සටහන් සහිතව පියවරෙන් පියවර පැහැදිලිව විස්තර කර ඇත.

වෛද්‍ය චාමර දිල්ශාන් අතුකෝරළ

පුස්තකාල සඳහා නිර්දේශිත ප්‍රකාශනයකි
ජාතික පුස්තකාල හා ප්‍රලේඛන සේවා මණ්ඩලය
NL/ BRL/ 1608

විදේශ රැකියා සඳහා ප්‍රථමාධාර

FIRSTAID *for* Foreign Employment

ශ්‍රී ලංකාවේ හෝ ඕනෑම රටක ඕනෑම රැකියාවක් කරන අයෙකුට පරිශීලනය කළ හැකි ග්‍රන්ථයකි.

සියලුම හදිසි අනතුරු සහ හදිසි රෝගී තත්ත්ව ආවරණය කර ඇත.

රෝහල් ගත වනතුරු ඔබ කළයුතු සියලු දේ අඩංගුය.

රූප සටහන් සහිතව පියවරෙන් පියවර පැහැදිලිව විස්තර කර ඇත.

SECOND EDITION

වෛද්‍ය චාමර දිල්ශාන් අතුකෝරළ
MBBS(Sri Lanka) , MSc in Biomedical Informatics(Colombo)

සංස්කරණය
නීතිඥ පවිත්‍රා කුමාරි ගීතාංජලී
LLB (Hons) , Attorney-At-Law

කර්තෘ ප්‍රකාශනයකි

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All rights reserved

© වෛද්‍ය චාමර දිල්ශාන් අතුකෝරළ හා නීතීඥ පවිත්‍රා කුමාරි ගීතාංජලී 2025

© Dr.Chamara Dilshan Athukorala and Mrs.Pavithra Kumari Geethanjalee 2025

විදේශ රැකියා සඳහා ප්‍රථමාධාර

FIRST AID for Foreign Employment

කර්තෘ ප්‍රකාශනයකි.

පළමු සංස්කරණය (A Guide to Survive - First Aid) - 2021

දෙවන සංස්කරණය (First Aid for Foreign Employment) - 2025

ISBN 978-624-98242-1-8

මෙම කෘතියෙහි අයිතිය කර්තෘ සතුය.කර්තෘගේ ලිඛිත අවසරයකින් තොරව මෙහි එන කිසිවක් කවර අයුරකින් හෝ උපුටා පළකිරීම සපුරා තහනම්ය.

අතුකෝරළ, චාමර දිල්ශාන්
විදේශ රැකියා සඳහා ප්‍රථමාධාර = FIRSTAID for foreign employment / චාමර දිල්ශාන් අතුකෝරළ ; සංස්කරණය පවිත්‍රා කුමාරි ගීතාංජලී විසිනි. - දෙකටන : කර්තෘ, 2025.
පි. 308 : රූපසටහන් ; සෙමී. 22.

ISBN 978-624-98242-1-8

i. 616.0252 ඩිවී 23 ii. අතුකෝරළ, චාමර දිල්ශාන්
iii. ගීතාංජලී, පවිත්‍රා කුමාරි (සංස්.) iv. ග්‍රන්ථ නාමය

1. ප්‍රථමාධාර
2. ප්‍රථමාධාර රෝගාබාධ හා තුවාල-අත්පොත,අත්පොත ආදිය

අක්ෂර සංයෝජනය, පිටු සැකසුම හා සංස්කරණය -
නිමේෂි සංකල්පනී
පවිත්‍රා කුමාරි

ඡායාරූප -
සෙව්වන්දි කුමාරි

කවර නිර්මාණය -
බානුක සචින්ත

මුද්‍රණය -
තරංජී ප්‍රින්ට්ස්,506,හයිලෙවල් පාර,
නාවින්න,මහරගම.

විකිණීම හා බෙදාහැරීම -
070 522 66 73

පොත ඔන්ලයින් මිලදී ගැනීමට

" First aid could help prevent up to 140 000 deaths every year "

" වාර්ෂිකව ලොව සිදුවන මරණ වලින් 140000 ක් ප්‍රථමාධාර ලබාදීම මගින් වළක්වා ගතහැක"

- St John Ambulance,2012

දෙවන සංස්කරණය සඳහා හැඳින්වීම

INTRODUCTION TO THE SECOND EDITION

විදේශ රටකට ජීවත්වීමට යෑම යනු බොහෝ දෙනෙකුට ජීවිතය වෙනස් කරන අවස්ථාවකි. එයින් වඩා හොඳ ආදායමක් උපයා ගැනීමට,වඩා හොඳ ජීවන තත්වයක් ලබාගැනීමට සහ නව සංස්කෘතීන් අත්විඳීමට අවස්ථාව සැලසේ.කෙසේ වෙතත්, විදේශ රටකට යෑම අභියෝග රැසක් ද ඇති කරවයි.එනම්,නුහුරු පරිසරයන්,වෙනස් දේශගුණික තත්ත්වයන්,වෙනස් ආකාරයේ වැඩ රාජකාරී සහ පුද්ගලයන් ඉන් සමහරකි.

ඒ අතරින් හදිසියේ ඇතිවන අනතුරු හා රෝග ඔබට විශේෂ අභියෝගයන් ඇතිකරවයි. නුහුරු පරිසරය,අධික වෙහෙස,යන්ත්‍රසූත්‍ර,රසායනික ද්‍රව්‍ය හෝ අධික උෂ්ණත්වයන් හෝ අධික සීතල වැනි සාධක හේතුවෙන් හදිසි අනතුරු හා රෝග සඳහා වැඩි අවදානමක්ද පවතියි.එමගින් ඔබට ඔබේ රැකියාව හෝ අධ්‍යා-පන කටයුතු නිසි පරිදි කරගැනීමට බාධා පමුණුවයි.

මෙවැනි අවස්ථා වලදී,

- ★ වෛද්‍ය පහසුකම් දුරස්ථ වීම.
- ★ හදිසි අවස්ථා වලදී නුහුරු භාෂාව නිසා සන්නිවේදනය ප්‍රමාද වීම.
- ★ වෘත්තීය උපකාර ලැබෙනතෙක් ඔබට තනිවම ක්‍රියා කිරීමට සිදුවීම.

වැනි දුශ්කරතා ඔබට ඇතිවිය හැක.

එසේම සමහර අවස්ථාවලදී ශ්‍රී ලංකාවේ දී මෙන් ක්ෂණිකව වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීමට අපහසුවීම මෙම අභියෝග තවත් ඔබව අපහසුතාවයට ලක්කරවයි.

මෙවැනි තත්ත්වයන් යටතේ,මූලික ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම ඔබව අමරුවේ නොවැටී සිටීමටත් ඔබගේ හෝ ඔබගේ සමීපතමයන්ගේ ජීවිතය ආරක්ෂා කිරීමටත් උපකාරී විය හැක.

මෙම ග්‍රන්ථය,වෛද්‍ය දැනුමක් ඇති නැති ඕනෑම අයෙකු සඳහා ප්‍රායෝගික, භාවිතයට පහසු මාර්ගෝපදේශයක් ලෙස නිර්මාණය කර ඇත. රෝගී තත්ත්වයන් සහ අනතුරු වැනි හදිසි අවස්ථා කළමනාකරණය කරන ආකාරය මෙහි පියවරෙන් පියවර පැහැදිලි කරයි. උපදෙස් පැහැදිලි සහ සරල බසින් ඉදිරිපත් කර ඇත.

එම නිසා හදිසි අවස්ථාවන්හිදී පවා ඔබට තේරුම් ගැනීමට සහ ඉක්මනින් ක්‍රියාකිරීමට හැකියාව ලැබේ.

එසේම මෙම පොත කියවීමෙන්, ඔබ පහත සඳහන් දෑ ඉගෙන ගනු ඇත :

1. හදිසි අවස්ථාවකදී සන්සුන්ව හා පාලනයකින් යුතුව කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?
2. ක්‍රියා කිරීමට පෙර තත්ත්වය තක්සේරු කරන්නේ කෙසේද?
3. ප්‍රථමාධාර ලබාදියයුතු ආකාරය සඳහා නිවැරදි පියවර.
4. අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ආරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග.

සාත්තු සේවා, ගෘහ සේවා, කාර්යාල සේවා, කාර්මික, රියැදුරු, නාවික, ගුරු, කළමනාකරණ හා අධීක්ෂක ඇතුලු සියලුම දෙස්-විදෙස් රැකියා සඳහා මෙන්ම දැනට අධ්‍යාපනය ලබන අය සඳහාද මෙම පොත අත්‍යාවශ්‍ය වේ. විදේශ රට වලදී ප්‍රථමාධාර කෙරෙහි මෙරටට වඩා විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන බැවින් මෙම ග්‍රන්ථයෙන් ලබා දෙන දැනුම රැකියාවක් සඳහා සම්මුඛ පරීක්ශන වලට පෙනී සිටීමේ දී අමතර සුදුසු කමක් ලබා දෙනවා මෙන්ම ලැබුණු රැකියාව ආරක්ශිතව කරගෙන යැමටද , ඔබට ඕනෑම රටකදී ආරක්ශිතව ජීවත් වීමටද උපකාරී වනු ඇත.

ඔබ කුමන රටක කුමන රැකියාවක නිරත වුවත් ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීම සැමවිටම ප්‍රමුඛතාව විය යුතුය. මෙම ග්‍රන්ථයේ දැනුම හදිසි අවස්ථාවකදී ඔබට ඔබගේ සමීපතමයින්ට මෙන්ම අන් අයට ද පිහිට වීමට , ජීවිතය රැකදීමට සහ ඕනෑම අනපේක්ෂිත තත්ත්වයකට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය සූදානම, විශ්වාසය සහ හැකියාව ලබා දෙනු නොඅනුමානයි.

වෛද්‍ය චාමර දිල්ශාන් අතුකෝරළ
MBBS *(Sri Lanka)* , MSc. *(Biomedical Informatics)*

Contact -

chamara91dilshan@gmail.com

මෙම පොත භාවිත කළ යුත්තේ කෙසේද ?

How should you use this book?

මෙම පොත ඔබ විදේශයෙහි ගත කරන කාලයේදී මෙන්ම ජීවිතයේ කුමන හෝ මොහොතක උපකාරී වනු ඇත . මෙයින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට පහත උපදෙස් පිළිපදින්න.

1. **මුලින්ම පිරවියයුතු පිටු යාවත්කාලීන කරගන්න:** විදේශගත වීමට පෙර, හදිසි දුරකථන අංක (305 පිටුව) සහ සන්නිවේදන වචන සහ වාක්‍ය ඛණ්ඩ (298 පිටුව) යන පිටු වෙත යන්න. එහිදී ඔබ යන රටට අදාළ හදිසි දුරකථන අංක සහ ප්‍රයෝජනවත් වචන පුරවා ගන්න.

2. **ගමන් කිරීමට පෙර කියවන්න:** විදේශගත වීමට පෙර පොත කියවා, සාමාන්‍ය ප්‍රථමාධාර ක්‍රම සහ අත්‍යවශ්‍ය උපදෙස් පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගන්න. මෙය ඔබට හදිසි අවස්ථාවකදී ඉක්මන් තීරණ ගැනීමට උපකාරී වේ.

   සෑම පරිච්ඡේදයකම පළමුව ප්‍රථමාධාර වලට අදළ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පැහැදිලි කිරීමක් ඉදිරිපත් කර ඇතත් එම කරුණු ඔබගේ සාමාන්‍ය අවබෝධය පිණිස මිස තරයේ මතක තබා ගැනීමක් අවශ්‍යය නොවේ. නමුත් ඉන්පසුව ඇති ප්‍රථමාධාර හා සම්බන්ධ පියවර නිසි ලෙස අවබෝධ කරගෙන මතක තබාගෙන සිටීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. <u>ප්‍රථමාධාර වල මූලික සිද්ධාන්ත පිළිබඳව ඔබට අවබෝධයක් ලැබුණු පසු එම කරුණුද ආයාසයකින් තොරව ඔබට මතක තබාගැනීමට හැකියාවක් ලැබේ.</u>

3. **ඉක්මන් මගපෙන්වීමක් ලෙස භාවිත කරන්න:** හදිසි අවස්ථාවකදී, පියවරෙන් පියවර උපදෙස් ලබාගැනීමට අවශ්‍ය පරිච්ඡේදය හෝ උපග්‍රන්ථය වෙත කෙළින්ම යන්න. ඒ සඳහා 25 පිටුවෙහි ඇති පටුන භාවිත කරන්න.

4. **පියවර නිසි අනුපිළිවෙලට අනුගමනය කරන්න:** සෑම ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයක්ම සරල අනුපිළිවෙලකට සකස් කර ඇත. ක්‍රියාමාර්ග මතක තබා ගැනීමට සහ නිවැරදිව කිරීමට මෙය පහසු වනු ඇත.

5. **විශේෂ සටහන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න:** ආරක්ෂාව පිළිබඳ අනතුරු ඇඟවීම්, වෛද්‍ය උපකාර ලබා ගත යුත්තේ කොයි අවස්ථාවේද? සහ ඖෂධ සම්බන්ධ නීතිමය අවශ්‍යතා පිළිබඳ සටහන් හොඳින් කියවන්න.

6. **ඔබේ තත්ත්වයට අනුව හැඩගැසෙන්න:** මෙහි ඇති සමහර උපදෙස් ඔබේ රට , රැකියා ස්ථානය, දේශගුණය හෝ පවතින සම්පත් අනුව වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය.

7. **මෙම පොත පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි ලෙස තබා ගන්න:** ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම මොහොතක එය ලබා ගැනීමට හැකි වන පරිදි මෙම පොත ඔබේ ගමන් බෑගයේ , නිවසේ , ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ හෝ රැකියා ස්ථානයේ ආරක්ෂිතව තබා ගන්න.

8. **නිතිපතා සමාලෝචනය කරන්න:** ඔබගේ ප්‍රථමාධාර කුසලතා පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් සිටීමට සෑම මාස කිහිපයකට වරක් මෙම පොත කියවා ඔබගේ මතකය අලුත් කර ගන්න.

9. **වෘත්තීය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙනුවට භාවිත නොකරන්න :** මෙම පොත ඇත්තේ වෘත්තීය වෛද්‍ය උපකාර ලැබෙන තුරු මඟ පෙන්වීමක් ලෙස පමණි. හැකි සෑම විටම වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

10. **අනෙකුත් ප්‍රථමාධාර පොත් ද කියවන්න:** ඔබේ දැනුම සහ කුසලතා වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා මෙම පොතට අමතරව වෙනත් ප්‍රථමාධාර පොත් ද කියවීමට උත්සාහ කරන්න. එසේ කිරීමෙන් ඔබට නව කරුණු හෝ මෙම පොත මගින් මඟ හැරුණු වැදගත් කරුණු ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

පටුන

CONTENTS

විදේශ රැකියා හා ප්‍රථමාධාර

01	විදේශගතවීමට පෙර ලබාගත යුතු එන්නත්	33
02	විදේශ රැකියාවකට පෙර කළයුතු වෛද්‍ය පරීක්ෂණ	37
03	හවුල් නවාතැන්වල ජීවත් වීම	41
04	විදෙස් රැකියා කරන ඔබ ආහාරපාන ලබාගතයුතු ආකාරය	45
05	ප්‍රථමාධාර ලබාදීම සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ වගකීම් හා නීතිමය පසුබිම	49
06	හදිසි රෝගයක් හෝ අනතුරක් සිදුවූ විට ඔබට ඇති අයිතිවාසිකම්	53
07	හදිසි අවස්ථා වලදී විදේශ භාෂාවකින් සන්නිවේදනය කරන්නේ කෙසේද ?	57
08	විවිධ රටවල විවිධ හදිසි ඇමතුම් අංක සහ හදිසි ප්‍රතිචාර පද්ධති	61
09	ඉහළ අවදානම් සහිත රැකියා සඳහා විශේෂිත ප්‍රථමාධාර	65
10	දේශගුණ වෙනස් වීම් නිසා ඇතිවන හදිසි අවස්ථා හා ඊට අදාළ ප්‍රථමාධාර	69

11	විවිධ රටවල්වල බහුල ආසාදන සහ බෝවන රෝග	71
12	විදේශ රටවලදී ඇතිවිය හැකි මානසික ගැටලු සහ ඒවාට ප්‍රථමාධාර	77

හදිසි අනතුරු

13	හුස්ම හිරවීම *CHOKING*	83
14	දියේ ගිලීම *DROWNING*	89
15	විෂ වායුන් හා විෂ දුම් ආඝ්‍රාහනය වීම *INHALATION OF FUMES AND GASES*	93
16	පළිබෝධනාශක හා රසායනික විෂ වීම *Pesticides and chemical poisoning*	97
17	ආහාර විෂ වීම *Food Poisoning*	101
18	හිසට සිදුවන අනතුරු *HEAD INJURY*	105
19	උදරයට සිදුවන අනතුරු *ABDOMINAL INJURY*	109
20	පපුවට සිදුවන අනතුරු *CHEST INJURY*	113
21	සුෂුම්නාවට සිදුවන අනතුරු *SPINAL INJURY*	117
22	උකුලට සිදුවන අනතුරු *PELVIC AND HIP INJURY*	121
23	වැටීම නිසා සිදුවන අනතුරු *FALL-RELATED INJURIES*	127
24	තැලීම් නිසා සිදුවන අනතුරු *CRUSH INJURY*	129

25	කැපීම් නිසා සිදුවන අනතුරු *CUT INJURY*	131
26	තියුණු ද්‍රව්‍ය ඇනීම නිසා සිදුවන අනතුරු *STAB INJURY*	135
27	ශරීර කොටසක් වෙන්වීම *AMPUTATION*	139
28	අධික රුධිර වහනය *SEVERE BLEEDING*	143
29	අස්ථි බිඳීම් *BONE FRACTURE*	147
30	සන්ධි විසන්ධි වීම *JOINT DISLOCATION*	153
31	උලුක්කු වීම,මස්පිඩු ඇදීම හා කෙණ්ඩා පෙරලීම *SPRAIN,STRAIN AND MUSCLE CRAMP*	157
32	ඇසට සිදුවන අනතුරු *EYE INJURY*	161
33	කනට සිදුවන අනතුරු *EAR INJURY*	165
34	නාසයට සිදුවන අනතුරු *NASAL INJURY*	169
35	මුඛයට සිදුවන අනතුරු *MOUTH INJURY*	173
36	පිළිස්සීම නිසා සිදුවන අනතුරු *BURN INJURY*	177
37	අකුණු අනතුරු හා විදුලි සැර වැදීම *ELECTRICAL AND LIGHTNING INJURY*	181
38	වෙඩි තැබීම් , බෝම්බ පිපිරීම් හා මිසයිල ප්‍රහාර *Gunshot , Bomb Blast Injuries, and Missile Attacks*	183

39 සතුන් විසින් සපා කෑම
ANIMAL BITES 187

40 සර්පයින් දෂ්ඨ කිරීම
SNAKE BITES 191

41 කෘමීන් දෂ්ඨ කිරීම
INSECT STINGS 195

හදිසි රෝගී තත්ත්වයන්

42 උණ
FEVER 199

43 හෘදයාබාධ
HEART ATTACK 203

44 අංශභාගය
STROKE 209

45 ක්ලාන්තය
FAINTNESS 215

46 සිහිය නැතිවීම
LOSS OF CONSCIOUSNESS 219

47 වලිප්පුව
SEIZURE 223

48 උදරයේ වේදනාව
ABDOMINAL PAIN 227

49 ආහාර අජීර්ණය
ACUTE GASTROENTERITIS 229

50 ඇපෙන්ඩිසයිටිස්
APPENDICITIS 231

51 ගැස්ට්‍රයිටිස්
GASTRO-OESOPHAGEAL REFLUX DISEASE 232

52 මත්පැන් විෂවීම
ALCOHOL POISONING 235

53	**විෂ ශරීරගතවීම හා ඖෂධ විෂවීම** *POISONING*	**239**
54	**ආසාත්මිකතාවයන්** *ALLERGY*	**243**
55	**ඇඳුම හා හතිය** *ASTHMA*	**247**
56	**ආසාදිත තුවාල** *INFECTED WOUND*	**251**
57	**රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය අඩු වීම** *HYPOGLYCEMIA*	**255**
58	**අධික රස්නය ආශ්‍රිත රෝග** *HEAT RELATED ILLNESSES*	**257**
59	**අධික සීතල ආශ්‍රිත රෝග** *COOL RELATED ILLNESSES*	**260**
60	**අනපේක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්** *Unexpected Sexual Activities*	**262**
61	**ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේදී සිදුකරන සුලබ ක්‍රියාකාරකම්**	
	1. නිවැරදිව දැත් සෝදන ආකාරය	267
	2. නිවැරදිව අයිස් තබන ආකාරය	269
	3. නිවැරදිව තුවාලයක් වෙලන ආකාරය	270
	4. නිවැරදිව අස්ථි බිඳීමක් සඳහා පතුරක් යොදන ආකාරය	273
	5. නිවැරදිව ජීවනී සාදා ගන්නා ආකාරය	275
	6. නිවැරදිව සර්පයන් හඳුනා ගන්නා ආකාරය	276
62	**ආරක්ෂිත ඉරියව්ව** *RECOVERY POSITION*	**280**

63 හෘදය හා පෙනහලු නැවත පණ ගැන්වීම
CARDIOPULMONARY RESUSCITATION - CPR 282

1. CPR ලබාදීමේ පියවර 285
2. CPR ලබාදීමේ විශේෂ අවස්ථා 288
3. ස්වයංක්‍රීය බාහිර ඩිෆයිබ්‍රිලේටරය 290

උපග්‍රන්ථ - ***Appendices***

1. ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් සාදාගන්නා ආකාරය 294
2. විදේශගත වන විට රැගෙන යා යුතු අත්‍යවශ්‍ය ඖෂධ 296
3. අත්‍යවශ්‍ය හදිසි සන්නිවේදන වචන සහ වාක්‍ය ඛණ්ඩ 298
4. ප්‍රථමාධාර හා සම්බන්ධ වැදගත් දුරකථන අංක 305
5. ආශ්‍රිත ලේඛන - *Reference* 307

විදේශ රැකියාවකට පෙර කළයුතු වෛද්‍ය පරීක්ෂාව 02

Pre-employment health checkups

රැකියාවක් සඳහා විදේශගත වීමට පෙර, වෛද්‍ය පරීක්ෂාවකට භාජනය වීම අනිවාර්යය පියවරකි. විදේශීය සේවකයින් වැඩ කිරීමට ශාරීරිකව යෝග්‍ය බවත්, මහජන සෞඛ්‍ය අවදානමක් ඇති කළ හැකි බෝවන රෝග ඔවුන් සතුව නොමැති බවත් සහතික කිරීම සඳහා බොහෝ රටවල් පූර්ව රැකියා වෛද්‍ය පරීක්ෂා (Pre-Employment Health Checkups) අනිවාර්යය කරයි.

මීට අමතරව, මෙම පරීක්ෂණ මඟින් ඔබට යාමට සිටින රටෙහි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වන රෝගී තත්ත්වයන් හඳුනා ගැනීමටද උපකාරී වේ.

ඔබ කළයුතු වෛද්‍ය පරීක්ෂණ ඔබට යාමට සිටින රට, සේවායෝජක ප්‍රතිපත්ති සහ රැකියා වර්ගය අනුව වෙනස් වේ. කෙසේ වෙතත් පහත පරීක්ෂණ අනිවාර්යය වේ.

සාමාන්‍ය ශාරීරික පරීක්ෂණ

- උස, බර සහ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මැනීම
- රුධිර පීඩන පරීක්ෂාව (Blood pressure)
- පෙනීම සහ ශ්‍රවණ පරීක්ෂාව (Vision and hearing tests)

රුධිර පරීක්ෂණ

- සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂණය (Complete Blood Count-CBC/FBC)
- රුධිරයේ සීනි මට්ටම (Blood sugar levels)
- අක්මා ක්‍රියාකාරී පරීක්ෂණය (Liver function tests-LFTs)
- වකුගඩු ක්‍රියාකාරී පරීක්ෂණය (Kidney function tests-RFTs)
- කොලෙස්ටරෝල් පරීක්ෂණය (Lipid profile)

බෝවන රෝග පරීක්ෂාව

- ඒඩ්ස් පරීක්ෂණය (HIV/AIDS)
- හෙපටයිටිස් B සහ C පරීක්ෂණය
- ක්ෂය රෝග (TB) පරීක්ෂාව (Mantoux පරීක්ෂණය හෝ පපුවේ එක්ස් කිරණ පරීක්ෂණය)

- උපදංශය(Syphilis) සහ අනෙකුත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන (ලිංගාශ්‍රිත රෝග) පරීක්ෂණය
- මැලේරියා පරීක්ෂණය (රැකියා කරන රටට අදාළ නම්)

පපුවේ එක්ස් කිරණ පරීක්ෂණය (X-Ray-Chest)

- ක්ෂය රෝගය (TB) හෝ පෙනහළු ආශ්‍රිත රෝග පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිතා වේ.

මුත්‍රා පරීක්ෂණය (Urine Test)

- වකුගඩු හෝ මුත්‍රා ආසාදන හඳුනා ගැනීම සඳහා

මළපහ පරීක්ෂණය (Stool Test)- *ඇතැම් රටවල් සඳහා පමණි*

- පරපෝෂිතයන් හෝ බැක්ටීරියා ආසාදන පරීක්ෂා කිරීම සඳහා

මත්ද්‍රව්‍ය සහ මධ්‍යසාර පරීක්ෂාව (Drug and Alcohol Testing)

- සමහර සේවායෝජකයින්ගේ ප්‍රතිපත්තිවලට අනුව මත්ද්‍රව්‍ය සහ මධ්‍යසාර භාවිතය සඳහා පරීක්ෂා කිරීම නියම කරයි.

මේ අතර, පෙර විස්තර කර ඇති එන්නත් ඔබේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණය අතරතුර ලබා දීමද සිදුකරයි.

එසේම සමහර රැකියා සඳහා **අමතර වෛද්‍ය පරීක්ෂණද** අවශ්‍ය වේ.

ඉදිකිරීම්, ශ්‍රම සහ කම්කරු රැකියා : මාංශ පේශි පරීක්ෂණ. (Musculoskeletal health evaluation)

සෞඛ්‍ය සේවකයින් : අතිරේක ප්‍රතිශක්තිකරණ හා අමතර බෝවන රෝග පරීක්ෂාව.

ආහාර ආශ්‍රිත රැකියා : සැල්මොනෙල්ලා (Salmonella) සහ ටයිපොයිඩ් (Typhoid) වැනි ආහාර මගින් බෝවන ආසාදන සඳහා පරීක්ෂණ.

නාවික සහ ගුවන් සේවා රැකියා සඳහා : හෘද යෝග්‍යතාවය (Cardiovascular fitness) සහ ශ්‍රවණ පරීක්ෂණ.

වෛද්‍ය පරීක්ෂාව කළ යුත්තේ කොහෙන්ද?

විදේශ රැකියා වෛද්‍ය පරීක්ෂාව ඔබ යාමට සිටින රට හෝ සේවායෝජකයා විසින් අනුමත කරන ලද පිළිගත් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයකදී (accredited medical center) කළ යුතුය. බොහෝ තානාපති කාර්යාල සහ බඳවා ගැනීමේ ආයතන මෙම පරීක්ෂණ කළ හැකි පිළිගත් රෝහල් සහ සායන ලැයිස්තුවක් සපයයි.

බොහෝ විට වෛද්‍ය වාර්තා මාස 3 සිට 6 දක්වා වලංගු වන අතර, ඉන් පසුව වීසා අයදුම් කිරීමට වෛද්‍ය පරීක්ෂණය නැවත සිදුකිරීම අවශ්‍ය විය හැකිය.

වෛද්‍ය පරීක්ෂාවෙන් ගැටලුවක් හමු වුවහොත් කුමක් කළ යුතුද?

මෙය sample කොටසක් බැවින් මෙම කොටස ඉවත් කර ඇත.

මිලදී ගැනීමට ඇති පොතේ සියලු කොටස් අන්තර්ගත වේ.

මිලදී ගැනීමට 070 522 66 73 අංකයට
WhatsApp පණිවිඩයක් යොමු කරන්න.

ප්‍රථමාධාර ලබාදීම සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ වගකීම් හා නීතිමය පසුබිම 05

Your responsibilities in providing first aid and legal background

ප්‍රථමාධාර සඳහා පහසුකම් සැපයීම සේවායෝජකයාගේ මූලික වගකීමකි. අදාළ රටෙහි සෞඛ්‍ය සේවා සහ හදිසි ක්‍රියා පටිපාටි පිළිබඳව කිසිවක් නිසි ආකාරයෙන් නොදන්නා විදේශීය සේවකයින් ඇතුළු සේවකයින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් ප්‍රථමාධාර පහසුකම්, පුහුණුව සහ සම්පත් සැපයීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

එසේම ඔබ පුද්ගලයෙකු ලෙස, හදිසි අවස්ථාවකදී ඔබගේ සගයෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට අපොහොසත් වුවහොත්, ඇතැම්විට එහි පහත ප්‍රතිවිපාක ඔබටද අත්විදීමට සිදුවිය හැක.

1. නීතිමය ප්‍රතිවිපාක

බොහෝ රටවල නීති මගින් හදිසි අවස්ථා වලදී උදව් කිරීමට උත්සාහ කරන පුද්ගලයින් ආරක්ෂා කරයි **(Good Samaritan Laws)** ,එසේම අනෙක්පසට හදිසි අවස්ථා වලදී උදව් කිරීමට ඔබ අපොහොසත් වීම මගින් නීතිමය **(Duty to Assist Law)** දඬුවම්වලට මුහුණ දීමටද සිදුවිය හැකිය.

ඔබ ප්‍රථමාධාර නොදීම නිසා බරපතල හානියක් හෝ මරණයක් සිදු වුවහොත්, " **ක්‍රියා කිරීමට අපොහොසත් වීම** " **(Liable for failing to act)** සඳහා ඔබ වගකිව යුතුය. විශේෂයෙන් ඔබ අධීක්ෂකවරයෙකු (Supervisor) , කළමනාකරුවෙකු (Manager) හෝ සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයෙකු වැනි වගකිව යුතු තනතුරක සිටී නම් ඔබට එරෙහිව නීති තදින් ක්‍රියාත්මකවිය හැක.

මෙය sample කොටසක් බැවින් මෙම පරිච්චේදයේ ඉතිරි කොටස් ඉවත් කර ඇත.
මිලදී ගැනීමට ඇති පොතේ සියලු කොටස් අන්තර්ගත වේ.
පොත මිලදී ගැනීමට 070 522 66 73 අංකයට WhatsApp පණිවිඩයක් යොමු කරන්න..

හදිසි රෝගයක් හෝ අනතුරක් සිදුවූ විට ඔබට ඇති අයිතිවාසිකම් 06

The rights you have in case of an emergency disease or accident

විදේශීය සේවකයෙකු ලෙස, ඔබ හදිසි රෝගයකින් පෙළෙන විට හෝ අනතුරකට ලක් වූ විට ඔබට ඇති අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව දැනසිටීම ඉතා වැදගත් වේ. බොහෝ රටවල විදේශීය සේවකයින්ගේ ජාතිය නොසලකා ඔවුන්ව ආරක්ෂා කරන කම්කරු නීති සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති තිබේ. එවැනි හදිසි අවස්ථා වලදී ඔබට සුදුසු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සහ මූල්‍ය ආධාර ලැබෙන බව මෙම අයිතිවාසිකම් සහතික කරයි. ඔබ දැනසිටිය යුතු ඔබට ඇති ප්‍රධාන අයිතිවාසිකම් පහත දැක්වේ.

1. හදිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා ඇති අයිතිය.

හදිසි අවස්ථාවකදී විදේශීය සේවකයින් ඇතුළු සියලුම පුද්ගලයින් සඳහා හදිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට හැකිවන පරිදි බොහෝ රටවල නීති පනවා ඇත. මෙයට ඇතුළත් වන්නේ,

- රාජ්‍ය හෝ පෞද්ගලික රෝහල් වල හදිසි වෛද්‍ය සේවාවන් සඳහා ප්‍රවේශය.
- ඔබේ මූල්‍ය තත්ත්වය හෝ රක්ෂණ ආවරණය (insurance) නොසලකා ළඟම ඇති සෞඛ්‍ය සේවා පහසුකම් ලබාගැනීමට ඇති හැකියාව.
- ඔබේ රැකියාව හෝ පදිංචිය තත්ත්වය (residency status) මත පදනම්ව ජීවිතාරක්ෂක ප්‍රතිකාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට නොහැකිබව.

2. වන්දි සහ වෛද්‍ය ආවරණය සඳහා ඇති අයිතිය.

මෙය sample කොටසක් බැවින් මෙම පරිච්ඡේදයේ ඉතිරි කොටස් ඉවත් කර ඇත.
මිලදී ගැනීමට ඇති පොතේ සියලු කොටස් අන්තර්ගත වේ.

පොත මිලදී ගැනීමට 070 522 66 73 අංකයට WhatsApp පණිවිඩයක් යොමු කරන්න.

Sample Page

හුස්ම හිරවීම 13

CHOKING

මිනිසාගේ ශ්වසනය එනම් ආශ්වාස කිරීම හා ප්‍රශ්වාස කිරීම මගින් ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව ලබාගෙන ශරීරයට අනවශ්‍ය කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව පිටකිරීම මිනිසාගේ ශ්වසන පද්ධතිය (The Respiratory System) මගින් සිදුකරයි. එම වායූන් හුවමාරු කිරීම සඳහා වාතය නාසයෙන් ඇතුළු වී ස්වරාලය හරහා ශ්වාසනාලය, ශ්වාසනාලිකා හා අනුශ්වාසනාලිකා මගින් පෙනහළු තුළ ඇති ගර්ථ වෙත ගමන් කරයි. ගර්ථ තුළදී රුධිර නාල වල ඇති කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ඉවත් වී ආශ්වාස කළ වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් රුධිර නාල තුළට අවශෝෂණය කරගනියි.

එම ඔක්සිජන් ශරීරයේ සියලුම ක්‍රියාකාරිත්වයන් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වන අතර යම් හෙයකින් අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව නොලැබී ගියහොත් ශරීරයේ පද්ධති වල ක්‍රියාකාරිත්වය බිඳවැටී එම පුද්ගලයා මිනිත්තු කිහිපයක් තුළදී මිය යයි. (13.4 රූපය-84 පිටුව)

හුස්ම හිරවීම සිදුවිය හැකි අවස්ථා -

1. ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ කෘත්‍රිම දත් මගින් ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වීම.
2. රෝගියාට සිහිය නොමැති අවස්ථා වලදී දිව ,කෙළ ,වමනය ,සෙම හෝ රුධිරය නිසා ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වීම.
3. මුහුණට හෝ බෙල්ලට සිදුවන අනතුරු නිසා ශ්වසන මාර්ගයට හානි සිදුවීම.
4. ඇදුම හෝ හතිය වැනි රෝගී තත්ත්ව වලදී ශ්වසන මාර්ගය සිහින් වීම.
5. පිළිස්සුම් අනතුරු නිසා බෙල්ල ඉදිමී හුස්ම ගැනීම අපහසු වීම.
6. තවත් කෙනෙක් විසින් බෙල්ල මිරිකීම. (strangulation)
7. සියදිවි නසා ගැනීමට ගෙල වැළලා ගැනීම. (hanging)

ආහාර ද්‍රව්‍ය නිසා සිදුවන හුස්ම සිරවීම් වඩා බහුල වන අතර එය සිදුවන්නේ මෙසේය.

මිනිසාගේ ශ්වසනයේදී වාතය ගමන් ගන්නා මාර්ගයත් ආහාර ගමන් ගන්නා මාර්ගයත් ග්‍රසනිකාව නම් ස්ථානය හරහා ගමන් කරයි. නමුත් ස්වරාලයේ ඇති අපිජිහ්විකාව(epiglottis) නම් කොටස මගින් ආහාර ද්‍රව්‍ය ග්‍රසනිකාවට පැමිණි විට ඒවා ශ්වසන මාර්ගයේ ශ්වාසනාලය(trachea) වෙත ගමන් කිරීම වළක්වා ආහාර මාර්ගයේ ගලනාලය(oesophagus) වෙත යොමු කරයි. ආහාර ගිලීමත් සමග ස්වයංක්‍රීයව එම ක්‍රියාවද පාලනය වේ.

නමුත් ආහාර ගන්නා අතරතුරදී කථා කිරීම, කුඩා දරුවන්ගේ නොතේරුම්කම නිසා ඇට වර්ග ආහාරයට ගැනීමට උත්සාහ කිරීම වැනි අවස්ථා වලදී ඉහත පරිදි ස්වරාලයෙන් පාලනය කරන ක්‍රියාව නැවතීම නිසා ආහාර ද්‍රව්‍ය ශ්වාසනාලයට ඇතුල් වේ.

එම ආහාර ප්‍රමාණය කුඩා නම් කැස්ස ඇති වී එම ආහාර ද්‍රව්‍ය ශ්වසන මාර්ගයෙන් ඉවත් කළද , වඩා විශාල ආහාර කැබැලි මගින් ශ්වසන මාර්ගය සම්පූර්ණයෙන්ම අවහිර විය හැක.
එවිට නිවැරදි ප්‍රථමාධාර වහාම ආරම්භ නොකළහොත් මිනිත්තු කිහිපයක් තුළදී එම පුද්ගලයා මියයයි.

හුස්ම සිරවී ඇති බවට පෙන්වන රෝග ලක්ෂණ -

1. හුස්ම ගැනීමට හෝ කථා කිරීමට නොහැකි වීම.
2. හුස්ම ගන්නා විට ශබ්දයක් පිටවීම.
3. සම නිල් පැහැවීම.(cyanosis)
4. මුහුණ රතුවීම හා ඉදිමීම.

ප්‍රථමාධාර

ප්‍රථමාධාර වල අරමුණ

රෝගියාගේ සාමාන්‍ය ශ්වසනය පවත්වා ගැනීම.

1. ආහාර ද්‍රව්‍ය වැනි යම් ද්‍රව්‍යක් සිරවී ඇති අවස්ථාවකදී රෝගියාට සිහිය පවතියි නම් හා හුස්මගත හැකි නම්, සිරවූ ද්‍රව්‍ය ඉවතට යනතෙක් කැස්ස(caugh) සිදුකළ යුතුය.

2. ශ්වසන මාර්ගයේ සිරවූ ද්‍රව්‍ය ඉවතට පැමිණියේ නැතිනම් රෝගියාට මදක් ඉදිරියට නැමීමට උපදෙස් දී ඔබගේ අත්ලෙන් රෝගියාගේ පිටට වැරෙන් පස් වතාවක් පහර දෙන්න. (5 back blows)

3. රෝගියාට කහින්න හැකියාවක් නොමැති නම් හෝ රෝගියාට හුස්ම ගැනීමට නොහැකි නම් පහත ආකාරයට රෝගියා පිටු පසට ගොස් ඔබේ අත්දෙක රෝගියාගේ උදරයේ ඉහළ කොටසට දැත් මිට මොලවා තබා ඉහළට හා රෝගියා දෙසට තදින් කිහිප සැරයක් ක්ෂණිකව හා වේගයෙන් තද කරන්න. එවිට එම ද්‍රව්‍ය ඉවතට යා යුතුය. (13.1 රූපය) - 5 abdominal thrusts (Heimlich maneuver)

4. වස්තුව ඉවතට යන තුරු හෝ පුද්ගලයා සිහිසුන් වන තුරු, පිටුපසට පහර 5ක් සහ උදරයට තල්ලු කිරීම් 5ක් ලෙස මාරුවෙන් මාරුවට ලබා දෙන්න.

5. රෝගියා ප්‍රතිචාර නොදක්වයි නම් හා සාමාන්‍ය පරිදි හුස්ම නොගනියි නම් වහාම CPR ලබාදීම ආරම්භ කරන්න. (වැඩිදුර විස්තර-282 පිටුව)

6. ඒ අතර තුරදී වරන් වර රෝගියාගේ මුඛය විවෘත කර බලන්න. අදාළ ද්‍රව්‍ය මුඛයේ පවතියි නම් එය ප්‍රවේශමෙන් ඉවත් කරන්න.

7. ආධාරක කණ්ඩායමක් හෝ ගිලන් රථයක් පැමිණෙන තෙක් දිගටම CPR ලබාදීම කළ යුතුය.

ළදරුවන් සඳහා -

1. දරුවාගේ මුහුණ පහලට සිටින සේ ඔබගේ අත මත දරුවා මුනින් අතට තබාගන්න.
2. ඔබගේ අනෙක් අතේ අත්ලෙන් දරුවාගේ පිටට තදින් පස් සැරයක් ගසන්න.(5 back blows - 13.2 රූපය)
3. අදාළ ද්‍රව්‍ය ඉවතට යන්නේ නැතිනම් දරුවා නැවත උඩ අතට හරවා ඔබගේ ඇඟිලි දෙකක් දරුවාගේ පපු අස්ථිය හරි මැදින් (breastbone in the nipple line) කෙලින් තබා පස් වතාවක් වේගයෙන් තෙරපන්න. (5 chest thrusts - 13.3 රූපය)
4. එසේ පස් වතාවක් තෙරපූ පසු දරුවාගේ මුඛය විවර කර අදාළ ද්‍රව්‍ය මුඛයේ තිබේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. එම ද්‍රව්‍ය තිබේ නම් එය මුඛයෙන් ප්‍රවේශමෙන් ඉවත් කරන්න.
5. ළදරුවාගේ ශ්වසන මාර්ගය පැහැදිලි වන තුරු හෝ ඔහු/ඇය ප්‍රතිචාර නොදක්වන තෙක්, පිටුපසට පහර 5ක් සහ පපුවට තෙරපුම් 5ක් මාරුවෙන් මාරුවට දෙන්න.
6. ඉහත සියලු පියවර අවසානයේදී ද අදාළ ද්‍රව්‍ය ඉවත් නොවූයේ නම් ගිලන් රථයක් පැමිණෙන තෙක් CPR ලබාදීම සිදු කරන්න. (වැඩිදුර විස්තර-282 පිටුව)

සියදිවි නසා ගැනීමට ගත් උත්සාහයකදී නම් -

1. වහාම හැකි ඉක්මනින් බෙල්ල වටා ඇති ලනුව ඉවත් කරන්න.
2. රෝගියා එල්ලී සිටින්නෙක් නම් හැකියාව ඇත්නම් ඔබ එම පුද්ගලයා ඔසවා බෙල්ලට යෙදී ඇති පීඩනය ඉවත් කරන්න.
3. රෝගියා බිම වැතිරුවා පරීක්ෂාකර බලන්න. රෝගියා ප්‍රතිචාර නොදක්වයි නම් හා සාමාන්‍ය පරිදි හුස්ම නොගනියි නම් වහාම CPR ලබාදීම ආරම්භ කරන්න. (වැඩිදුර විස්තර -282 පිටුව)
4. ආධාරක කණ්ඩායමක් හෝ ගිලන් රථයක් පැමිණෙන තෙක් දිගටම CPR ලබාදීම කළ යුතුය.
5. එසේම ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේදී සුෂුම්නාවට සිදු වී තිබිය හැකි අනතුරු පිළිබඳවද අවධානයෙන් සිටින්න.
6. ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේදී නීතිමය කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය වන එල්ලීමට යොදාගත් කඹය ආදී සාක්ෂි හැකිතාක් දුරට ආරක්ෂා කිරීමටද අවධානය යොමු කරන්න.

13.1 රූපය

13.2 රූපය

13.3 රූපය

Sample Page

ස්වයංක්‍රීය බාහිර ඩිෆයිබ්‍රිලේටරය
Automated External Defibrillator - AED

ස්වයංක්‍රීය බාහිර ඩිෆයිබ්‍රිලේටරය (Automated External Defibrillator **(AED)**) යනු හෘදයාබාධයක් නිසා හදිසියේම හදවත ස්පන්දනය වීම නැවතුන විට , එය නැවත යථා තත්ත්වයට පත්කළ හැකි , හදිසි අවස්ථාවකදී භාවිතා කරන පහසුවෙන් රැගෙන යා හැකි , කුඩා උපකරණයකි. (63.5 රූපය)

වෛද්‍ය පුහුණුවක් නොමැති ඕනෑම කෙනෙකුට මෙය ආරක්ෂිතව භාවිතා කළ හැකිය. ඊට හේතුව, මෙම උපකරණය පැහැදිලි ශබ්දමය සහ දෘශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීමයි. බොහෝ දියුණු රටවල මෙම උපකරණ පොදු ස්ථානවල පහසුවෙන් සොයාගත හැකි වන පරිදි තබා ඇති අතර, බොහෝ දෙනෙක් ඒවා භාවිතා කරන ආකාරය ගැන දැනුවත්ය. එබැවින් ඔබද මේ ගැන දැනුවත් වී සිටීම ඉතාම වැදගත්ය.

මෙම යන්ත්‍රය මගින් සියලු දේ ස්වයංක්‍රීයව සිදු කරයි. ඔබට කළ යුත්තේ එය ක්‍රියාත්මක කර එහි උපදෙස් අනුගමනය කිරීම පමණි. මෙම උපකරණය ස්වයංක්‍රීයව හදවතේ රිද්මය පරීක්ෂා කිරීමත් , අවශ්‍ය නම් හෘද ස්පන්දනය යථා තත්ත්වයට පත් කිරීම සඳහා විදුලි කම්පනයක් ලබා දීමත් ස්වයංක්‍රීයව සිදු කරයි.

ඕනෑම කෙනෙකුට රැකියා ස්ථානවලදී, නිවෙස්වලදී හෝ පොදු ස්ථානවලදී වැනි ඕනෑම තැනකදී හදිසි හෘදයාබාධයක් ඇතිවිය හැකිය. එවැනි අවස්ථාවක, ඉක්මනින් මෙම උපකරණය භාවිතා කිරීමෙන් ජීවිතයක් බේරාගැනීමේ අවස්ථාව තවත් වැඩි කළ හැකිය.

63.5 රූපය

Sample Page

ආශ්‍රිත ලේඛන - Reference

1. World Health Organization (WHO). *First Aid: Guidelines for First Aid*. 2016. Geneva: WHO. https://www.who.int
2. American College of Emergency Physicians (ACEP). *First Aid Manual for Emergencies*. ACEP; 2022.
3. American Heart Association (AHA). *Highlights of the 2020 American Heart Association Guidelines for CPR and ECC.* Dallas, USA: AHA. https://cpr.heart.org
4. European Resuscitation Council (ERC). *European Resuscitation Guidelines* 2021. Antwerp, Belgium: ERC.
5. St John Ambulance. *First Aid Manual. 11th Edition*. London: Dorling Kindersley; 2021.
6. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). *First Aid Guidelines*. 2020. Geneva: IFRC.
7. British Red Cross. *First Aid Manual (Revised Edition).* London: Dorling Kindersley; 2019.
8. Australian Red Cross. *First Aid Resources and Training.* 2023. https://www.redcross.org.au/first-aid
9. Canadian Red Cross. *First Aid & CPR Guidelines*. 2022. Ottawa, Canada: Canadian Red Cross. https://www.redcross.ca/firstaid
10. National Health Service (NHS), UK. *First Aid Advice*. 2023.https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/first-aid/
11. Mayo Clinic. *First Aid Information and Tips.* 2023. https://www.mayoclinic.org/first-aid
12. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Emergency Preparedness and First Aid. Atlanta*, USA: CDC; 2023. https://www.cdc.gov

පොත ඔන්ලයින් මිලදී ගැනීමට

https://sites.google.com/view/firstaidbook

Call / WhatsApp

070 522 66 73

විදේශ රැකියා සඳහා

ප්‍රථමාධාර

FIRST AID

FOR FOREIGN EMPLOYMENT

වෛද්‍ය චාමර දිල්ශාන් අතුකෝරළ

විදේශ රට වලදී ප්‍රථමාධාර කෙරෙහි මෙරටට වඩා විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන බැවින් මෙම ග්‍රන්ථයෙන් ලබා දෙන දැනුම රැකියාවක් සඳහා සම්මුඛ පරීක්ශන වලට පෙනී සිටීමේ දී අමතර සුදුසුකමක් ලබා දෙනවා මෙන්ම ලැබුණු රැකියාව ආරක්ෂිතව කරගෙන යෑමටද උපකාරී වනු ඇත.

සාත්තු සේවා, ගෘහ සේවා, කාර්යාල සේවා, කාර්මික, රියැදුරු, නාවික, ගුරු, කළමනාකරණ හා අධීක්ෂක ඇතුලු සියලුම දෙස්-විදෙස් රැකියා සඳහා මෙන්ම දැනට අධ්‍යාපනය ලබන අය සඳහාද ඉතා වැදගත් වන මෙම ග්‍රන්ථයෙන් ඔබ අනිවාර්යයෙන් දැන සිටිය යුතු ප්‍රථමාධාර සරල බසින් ඉදිරිපත් කර ඇත.

මෙම ග්‍රන්ථයෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබට අත්දැකීමට සිදුවිය හැකි සියලුම හදිසි අනතුරු සහ හදිසි රෝගී තත්ත්ව ආවරණය කර ඇත. රෝහල්ගත වනතුරු ඔබ කළයුතු-නොකළ යුතු සියලු දේ අඩංගු කර ඇත. එසේම ලොකු කුඩා ඕනෑම අයෙකුට පහසුවෙන් අවබෝධ කරගත හැකිවන සේ පැහැදිලිව අදාල රූප සටහන් සහිතව පියවරෙන් පියවර විස්තර කර ඇත. එබැවින් මෙම ග්‍රන්ථය ශ්‍රී ලංකාවේ හෝ ඕනෑම රටක ඕනෑම රැකියාවක් කරන හෝ අධ්‍යාපනය ලබන ඕනෑම අයෙකුට පරිශීලනය කළ හැකි ග්‍රන්ථයකි.

නමුත් විදෙස්ගත අය සඳහා විශේෂ මාතෘකා කිහිපයක් මෙම සංස්කරණයට එක්කර ඇති බැවින් විදෙස්ගත වීමට සිටින මෙන්ම දැනට විදෙස්ගතව සිටින අයට වඩා වැදගත් වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ දී මෙන්ම විදෙස්ගතවද වෛද්‍යවරයෙක් ලෙස වසර ගණනාවක් හදිසි අනතුරු අංශවල සේවයකර ලබාගත් අත්දැකීම් සහ මෙම ග්‍රන්ථය රචනා කිරීමේදී පරිශීලනය කළ පිළිගත් අන්තර්ජාතික මට්ටමේ අනෙකුත් ග්‍රන්ථ හා මාර්ගෝපදේශන මඟින් මෙම ග්‍රන්ථයෙහි ගුණාත්මකභාවය ඉහළ නංවා ඇත. ඔබ කුමන රටක කුමන රැකියාවක නිරත වුවත් ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීම සැමවිටම ප්‍රමුඛතාව විය යුතුය. මෙම ග්‍රන්ථයේ දැනුම හදිසි අවස්ථාවකදී ඔබට ඔබගේ සමීපතමයින්ට මෙන්ම අන් අයට ද පිහිට වීමට, ජීවිතය රැකදීමට සහ ඕනෑම අනපේක්ෂිත තත්ත්වයකට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය සූදානම, විශ්වාසය සහ හැකියාව ලබාදෙනු නොඅනුමානයි.

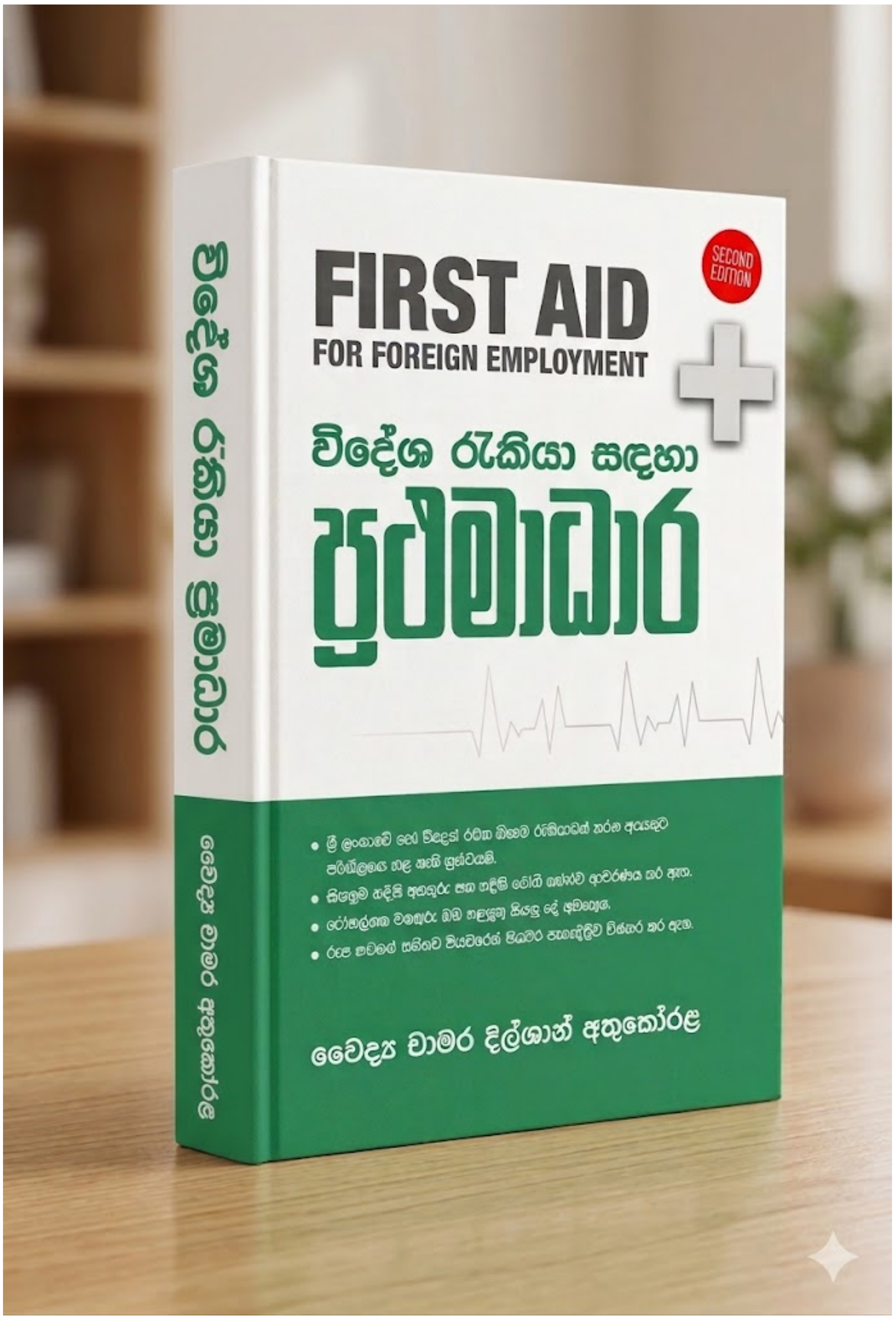
Rs. 1600/-

Order Online

ISBN 978-624-98242-1-8

9 786249 824218

Cover Design: Banuka Perera


SECOND EDITION
FIRST AID
FOR FOREIGN EMPLOYMENT
විදේශ රැකියා සඳහා
ප්‍රථමාධාර
වෛද්‍ය චාමර දිල්ශාන් අතුකෝරළ

සම්පූර්ණ පොත පිටු 308 යි.

පොතේ මිල 1600 Rs

070 522 66 73 අංකයට WhatsApp පණිවිඩයක් යොමු කිරීමෙන්
පොත ලෙස නිවසටම ගෙනවාගත හැක.